

Lärarhandledning

Allt som händer inuti
Författare: Reyhaneh Ahangaran

Rekommenderas för årskurs 4–6



Allmänt om att prata om boken

Allt som *händer inuti* är en bok som tar upp frågor kring mående, tankar och känslor på en allmängiltig nivå som de flesta kan känna igen sig i. Den tar inte upp frågor som rör tyngre psykisk ohälsa och det är något som är viktigt att bära med sig då man pratar om boken i en klass. Alla diskussioner ska hållas på en allmän nivå med en känsla av att detta är vanliga saker som många är med om men kanske inte pratar så mycket om. Märker man att diskussionen börjar handla om tyngre ämnen så är det viktigt att avbryta det och föra in diskussionen på en mer allmän nivå igen.

Ett sätt att hålla balansen i ett samtal om boken är att sätta upp en del förhållningsregler innan man börjar prata om de olika ämnena. Några exempel är:

- Det vi pratar om ska främst handla om hur saker kan vara för folk i allmänhet.
- Om någon vill berätta något om sig själv är det viktigt att det är
 1. något du vill och som känns okej
 2. att du tror att det kommer kännas okej även när du ikväll tänker tillbaka på vad du har sagt.
- Man får gärna ge personliga exempel men man ska inte berätta sina största hemligheter.
- Om man börjar tänka på något som känns väldigt jobbigt kan man ta upp det sen med sin lärare då ingen annan hör.
(Om detta sker, fundera på om eleven behöver slussas till skolkuratoren.)
- Berätta gärna om saker som du har tyckt har varit jobbiga men som du sedan klarat!

- Ingen får säga något negativt till någon annan.
- Försök att hålla det ni har pratat om för er själva i klassen, berätta inte för andra.

Låt klassen fundera på hur ni ska göra med ovanstående punkter.

VAR KAN MAN HITTA INFORMATION?

Gå gärna igenom tipsen på sida 124 och se vad de olika sidorna handlar om. Passa gärna på att prata lite om källkritik och vikten av att få information från sidor som man kan lita på.

Om frågorna

Frågorna som hör till varje kapitel är sådana som man både kan ha diskussioner om eller använda som skrivuppgifter. Om det i klassen finns mycket konflikter eller pågår mobbning ska man vara försiktig med att ta upp de mer känsliga ämnena till diskussion, då kan de passa bättre som skrivuppgifter.

ANNORLUNDA

Syfte: Texten handlar om att lyfta normer och hjälpa till att problematisera begreppen kring vad som är "normalt" respektive "annorlunda".

- Vad är en norm? Vad är en lag? Vad är en regel? Jämför!
- Vem bestämmer vad som blir en norm?
- Vilka normer kan du få syn på finns i din skola? I din klass?
(Till lärare: Se upp så att det inte blir ett uthängande av enskilda elever.)
- När kan man känna sig annorlunda på insidan? Har du själv erfarenhet av det?
- Varför är det bra med olikheter?



BLYG

Syfte: Få en ökad förståelse för andra som är blyga, och/eller kunna känna sig stärkt själv.

- När kan man bli blyg?
- Hur skulle du vilja att andra bemöter dig när du är blyg?
- Vad vill man *inte* att andra ska göra när man är blyg?

CENTRUM FÖR ALLT – HJÄRNAN

Syfte: Få en ökad kunskap om hjärnan och hur vi kan ta hand om den. Undvik att prata om vad hjärnan mår dåligt av då det kan skapa oro, fokusera på kunskap om hjärnan och det positiva!

- Vad mår hjärnan bra av?
- Vad kan man göra själv för att hjärnan ska må så bra som möjligt?
- Finns det något särskilt om hjärnan som du skulle vilja lära dig mer om?

DIAGNOSER

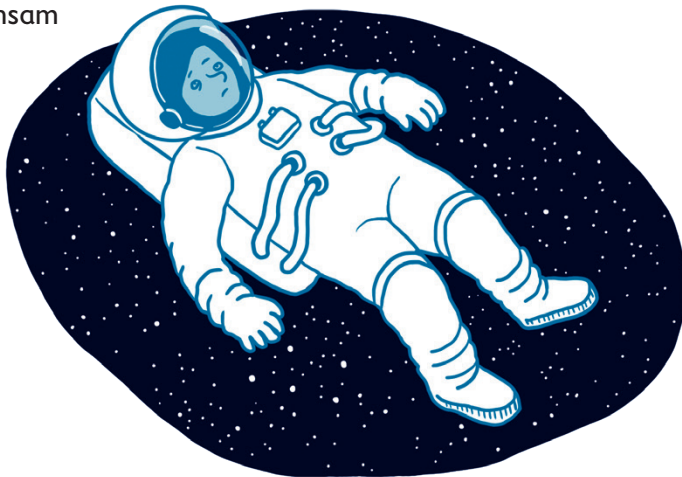
Syfte: Förstå att begreppet diagnos är en sammanfattande beskrivning av olika svårigheter och att det är viktigt att veta att en diagnos inte säger allt om hur en person är. Här kan vissa elever vara öppna med eventuella egna diagnoser och det är okej, men se upp så att inget barn berättar mer än vad de kanske egentligen vill.

- Vad betyder begreppet diagnos?
- När kan det vara bra att veta om man själv eller en kompis har en diagnos?
- Kan det finnas några nackdelar med att veta om man själv eller en kompis har en diagnos?

ENSAM

Syfte: Att se hur ensamhet kan upplevas på olika sätt för olika personer, och vid olika tidpunkter. Att träna på att kunna vara ensam är också ett viktigt steg mot självständighet.

- Vad kan vara *bra* ensamhet respektive *dålig* ensamhet?
- Vad kan man göra om man ser någon som är ensam på rasten?
- Tror du att andra personer kan vilja vara ensamma någon gång? När?
- Vill du vara ensam någon gång?



FAMILJ

Syfte: Få en förståelse för hur olika familjer ser ut och att alla varianter är okej!

- Vilka räknar du till din familj?
- Vad betyder begreppet "stjärnfamilj"?
- Om du skulle tänka på att bredda din familj till en stjärnfamilj, vilka skulle ingå i din stjärnfamilj då?

GLAD

Syfte: Ett lustfyllt, roligt kapitel som lyfter hur vi till viss mån kan påverka vårt eget humör.

- Hur känns det i din kropp när du är glad?
- Vad gör dig glad?
- Vad gör du som gör andra glada?





HEMLIGHETER

Syfte: Det viktigaste budskapet här är att förmedla att man alltid har rätt att berätta om en hemlighet som man mår dåligt av.

- Vad kan vara en rolig eller bra hemlighet?
- Vad menas med en "dålig" hemlighet?
- Hur tror du att det kan *kännas* i kroppen om man bär på en dålig hemlighet?
- Vad ska man *göra* om man bär på en dålig hemlighet?

ILSKA

Syfte: Att förstå sina egna triggers och att få prova på knep för att kunna kontrollera sin ilska bättre.

- Vad gör dig arg?
- Kan du känna när din ilska är på gång eller blir du arg på två sekunder?
- Om du håller på att bli arg i en situation där det vore bra att du är lugn, vad kan du göra för att lugna dig så snabbt som möjligt?

JAG – OM IDENTITET

Syfte: Att diskutera begreppet identitet, att vi alla är olika och att inget är rätt eller fel.

- Om du skulle träffa en ny person som sa "Säg fem viktiga saker jag borde veta om dig!", vad skulle du berätta då?
- Vad tycker du är viktigt att veta om andra?
- Tror du att det kan finnas saker som andra tror om dig men som inte stämmer?

KOMPISAR

Syfte: Att diskutera kompisrelationer och hur man är en bra vän.

- Hur är man när man är en bra kompis?
- Ibland kan man vara lite olika beroende på vem man umgås med, vad tror du att det beror på?
- Kan du komma på någon person som du inte känner så väl än men som du vill lära känna bättre? Hur kan man göra när man vill lära känna någon ny?



LEDSEN

Syfte: Att få en förståelse för att ledsenhet är något som kommer och går för alla, men också vad man kan göra om man känner sig väldigt ledsen.

- Vad kan göra dig ledsen?
- Kan du komma på något som du har varit ledsen för men som du inte känner dig ledsen för längre? Varför tror du att du inte är ledsen över det längre?
- Vad kan man göra om man upptäcker att någon annan är ledsen?
- Vem kan du prata med om du skulle känna dig väldigt ledsen?



MOBBNING

Syfte: Ett bra samtal om mobbning och understrykandet av allvaret i det. Här är det mycket viktigt att ingen känner sig utpekad!

Håll diskussionen mycket allmänt. Börja med att säga att man inte får nämna namn eller prata så att någon förstår vem man pratar om.

- Vad kan mobbning vara?
- Vad står det i lagen om mobbning?
(Till lärare: läs gärna texten och förklara
<http://beo.skolinspektionen.se/sv/Om-BEO/veta-mer-om-lagen-/>)
- Vad ska man göra om man ser/vet om att någon blir mobbad?

NERVÖS

Syfte: Få en ökad förståelse för sin egen och andras nervositet, och hur man kan känna sig lugnare om man själv är nervös.

- Har du någon gång gjort något du kände dig nervös för innan? Hur blev det sen?
- Kan du komma på något du är nervös för som andra inte känner sig nervösa för?
Och tvärtom, kan andra vara nervösa för något du tycker är lugnt?

ORO

Syfte: Försök att undvika att komma in på alltför känsliga saker. Att jobba med orosmonstret kan vara ett roligt sätt att ta itu med mindre allvarlig oro!

- Hur känns det i din kropp när du är orolig?
- Kan du vara orolig för något som du vet inte stämmer/inte kommer hända?
- Hur ser ditt orosmonster ut? Vad heter det? Vad kan ditt orosmonster säga till dig? Rita!

PROBLEMLÖSNING

Syfte: Att lära sig en strategi för att lösa problem genom att tänka på olika alternativ – träna för att öppna upp för mer än det som man kommer på först.

Lös ett problem utifrån mallen i kapitlet:

- Exakt vad är problemet? Försök vara så tydlig som möjligt.
- Vilka olika lösningar kan det finnas på problemet? Tänk helt fritt!
- Gå igenom dina lösningar och fundera på hur det skulle bli om du löste ditt problem på just det sättet.
- När du kollat igenom dina lösningar, vilken är bäst?
- Prova din lösning! Funkar det inte – välj någon annan av de du valt ut!

QLURIGHETER

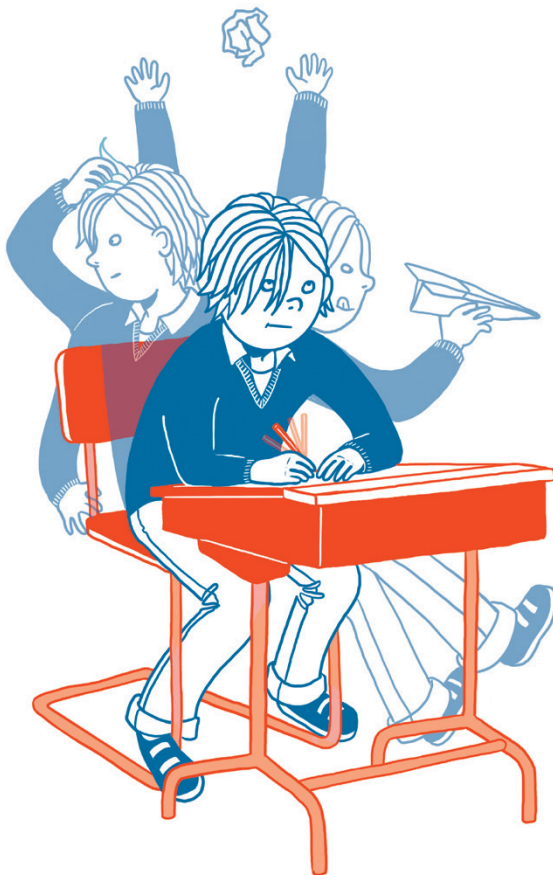
Syfte: Att få till ett samtal om frågor som inte kan få svar med en gång och hur det kan bli.

- Har du några kluriga frågor som kan vara svåra att hitta svar på?
- Hur kan man göra om man vill hitta svar på frågor?
- Hur kan det kännas det att inte veta svaret på allt man vill veta?

RASTLÖSHET

Syfte: Förstå känslan av rastlöshet och komma överens med lärare om vad man kan göra om det blir ett problem.

- Hur känns det i din kropp när du är rastlös?
- När har du lättast att bli rastlös?
- Vad kan du göra som gör att rastlösheten lättar? Tänk på att det ska vara något som inte stör din lärare eller dina klasskompisar.



STRESS

Syfte: Kunna förstå mer kring vad som orsakar stress och se vad man kan göra åt det.

- Vad gör dig stressad?
- Finns det något som stressar dig som du skulle kunna göra något åt?
- Vad kan man göra och tänka på för att minska sin stressnivå överlag?

TVÅNG

Syfte: Att förstå mer om det som är vanliga ritualer och om det börjar bli något mer tvångsmässigt.

- Alla har olika vanor och saker för sig, hur vet man om något har börjat bli mer av ett tvång än en vanesak?
- Vart kan man vända sig om man vill ha hjälp med tvång?



UTSEENDE

Syfte: Att få till en diskussion om utseende och normer.

Viktigt att även här tänka på att ingen elev känner sig utpekad.

- På vilket sätt hänger utseende och normer ihop?
- Hur har skönhetsidealen sett ut genom historien?
(Till läraren: Låt eleverna undersöka olika ideal i olika tidsepoker.)
- Vad säger någons utseende om den? Vad säger utseendet inte?
Hur tänker du?

VÅGA BERÄTTA

Syfte: Att barnet ska få en tydlig bild av vilka just hen kan vända sig till om hen inte mår bra.

- Vad kan göra att man inte vågar berätta något jobbigt som har hänt för en vuxen?
- Vilka vuxna kan du komma på att du kan prata med om du inte mår bra?
- Vad kan du börja med att säga till en vuxen om du till exempel ska berätta om något jobbigt som har hänt?

WEBBEN

Syfte: Att diskutera begreppet källkritik men också att förstå mer kring nätmobbing.

- Vad innebär det att vara källkritisk? Hur gör man då?
- Varför kan vissa tycka att det känns "lättare" att vara elak mot någon på nätet/sociala medier än ansikte mot ansikte?
- Vad kan man göra om man blir utsatt för något på nätet eller om man märker att en kompis blir det?

X-PERTER

Syfte: Att få en inblick i vad olika yrkesgrupper gör och att det finns hjälp att söka på olika håll.

- Vilka av de här experterna finns på er skola?
- Vad kan man prata med dem om?
- Hur kan man få tag på dem?



YRSEL, VÄRK OCH MAGONT

– HUR KROPP OCH KNOPP HÄNGER IHOP

Syfte: Att förstå mer om hur kropp och psyke påverkar varandra och hur man själv kan påverka det till viss del.

- Var i kroppen känns olika känslor för dig?
(Till lärare: skriv gärna upp olika känslor på tavlan, och be barnen rita var känslorna känns i kroppen.)
- Varför tror du att det ibland är lättare att säga att man har ont i magen istället för att man är orolig?
- Titta på triangeln i boken om hur tankar, känslor och beteende/det man gör hänger ihop, skriv några olika triangel-exempel som rör olika känslor!

ZZZZZ... OM SÖMN

Syfte: Att lära sig mer om varför sömn är viktigt och hur bra sömnrutiner kan se ut.

- Varför är det bra att göra lugna saker innan man lägger sig?
- Vad händer med dig när du är riktigt trött – hur påverkar det hur du mår, hur du tänker och hur din kropp känns?
- För att kunna somna måste man slappna av, hur slappnar du av bäst?

ÅNGEST

Syfte: Att lära sig mer om vad ångest är och således få en ökad förståelse för det.

- Ångest är släkt med nervositet, oro och stress – hur kan det kännas i kroppen om man har ångest?
- Ångest är kroppens larmsystem, vad menas med det?
När kan det vara bra att kroppen drar igång larmsystemet?
När blir det inte bra?
- Hur skulle man kunna träna på det som man känner ångest inför?
Kom på något som man skulle kunna vara rädd för och fundera på vilka steg man kan ta på sin träningsstege för att närma sig det som är jobbigt! (Se exempel i boken.)



ÄRFTLIGHET OCH MILJÖ

Syfte: Att förstå mer kring hur arv och miljö hänger ihop.

- Vad menas med arv? Vad menas med miljö? Ge exempel!
- Hur tänker man att de här sakerna påverkar varandra?

ÖVRIGT

Syfte: Att fånga upp eventuella tankar och funderingar som har väckts.

- Vad tycker du är viktigt att vuxna vet om dig?
- När du har läst boken, finns det något särskilt du har kommit på eller börjat tänka på som du skulle vilja prata om med en vuxen?